



目指せ完走！  
走って、笑って、食べて、  
楽しみながら学ぶ

11月5日（日）、大崎ふれあいの里公園において、マラソン初心者を対象とした『ランニングクリニック』が開催されました。

これは、『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクトの一環で、マラソン初心者がマラソン完走を目指す目的で企画され、町内外から14名が参加しました。

クリニックは実技指導と食事指導が行われ、実技指導は『陸上競技の聖地』創造プロジェクトの原口幸一さんが、食事指導は㈱KAGOO食スポーツのスポーツ管理栄養士の田畑綾美さんが講師を務めました。

原口さんは、現役時代の経験を基に1km走やフォームチェックを行い、参加者から「大会が近付いた時の練習方法は。」と尋ねられると、「大会の1か月前は疲労を残さないよう距離やスピードで調節することが大事。」とアドバイスしました。



その後、あすぼる大崎に会場を移し、田畑さんによる栄養指導が行われました。「食事は吸収されなければ意味がありません。」と話し、疲労回復にはビタミンB1の摂取が大事であると説明しました。

また、会場ではヘモグロビンチェックを行い、貧血の起こしやすさを診断し、貧血予防に効果的な栄養素である『鉄分』が豚レバーに豊富に含まれていることなどを紹介しました。



「食事は主食、主菜、副菜など栄養バランスが大事。普段の食事をチェックしてみてください。」と話すスポーツ管理栄養士の田畑綾美さん（右）

